



## El carácter desde la tanatología

\* Por José de Jesús Elizarrarás Quiroz

### Nueva temporada, nueva lucha: el cuadrilátero de tu 2026

*"Al sonar la primera campana de este nuevo año, tienes una oportunidad única: transformar el dolor de la ausencia en la fuerza que te levanta de la lona."*

**B**ienvenidos a la función estelar de Año Nuevo! ¡Señoras y señores! El calendario marca un nuevo comienzo, pero en el cuadrilátero de la vida, la lucha por ser uno mismo no se detiene. En esta esquina, con el propósito renovado y la guardia en alto, estás Tú. En la otra, con el peso de los años pasados y la incertidumbre de lo que vendrá, las situaciones de la vida. Este 2026 no es sólo un número; es el escenario donde escribirás una nueva historia.

Hoy te comparto esta reflexión para que el proceso de adaptación a la ausencia de tu ser querido no sea una carga, sino el entrenamiento que te haga invencible.

1. El Pesaje: ¿Qué traes en la maleta este año?

La Real Academia Española nos dice que luchar es "abrirse paso en la vida". Al iniciar este ciclo, pregúntate: ¿Contra quién es tu lucha realmente? ¿Es contra la realidad o contra tu resistencia a aceptarla? ¿Para alcanzar qué? Este año, que tu objetivo no sea sólo "sobrevivir", sino honrar la vida que tienes.

La noticia de la muerte de un ser querido puede haber sido un golpe bajo en temporadas pasadas. Pero recuerda: a mayor vínculo, mayor es el aprendizaje en la técnica del desapego.

2. Entrenamiento de respiración: prepárate para el 2026. Antes de que la campana suene más fuerte, haz una pausa en tu esquina. Inhala el aire nuevo de este año:

Respiro vida... y al soltar, libero el dolor acumulado



del pasado. Respiro vida... y al exhalar, dejo ir los apegos que me frenan. Respiro vida... y suelto todo lo que no me sirve para este nuevo combate.

3. Las tres caídas del Año Nuevo La primera caída: la aceptación. Si te quedas en el drama del ¿por qué a mí?, pierdes la primera caída por "default". A partir de hoy, toma conciencia de lo que puedes cambiar. Si está en tus manos, actúa; si no, aplícale un castigo de olvido y déjalo ir.

La segunda caída: la técnica de la resiliencia.

A veces la vida te aplica una Doble Nelson (esa presión en el pecho y hombros que te quita el aliento). Si te sientes atrapado por la inseguridad o la falta de amor, ríndete a esa emoción para entenderla, pero levántate rápido. Aprende de dónde viene ese dolor para que, la próxima vez, sepas cómo esquivarlo.

La tercera caída: la victoria del "aquí y ahora".

Ya tienes la experiencia de los años anteriores. Escucha a tu entrenador interior. Usa el Suplex de la voluntad

y la Tapatía de la esperanza. Cuando logres aplicar el "Pulpo" a tus miedos y el referí cuente hasta tres, habrás ganado no sólo una lucha, sino tu paz. Como decía Carlos Monsiváis: "Tienes que ser tú mismo, y para eso tienes que ser otro". Iniciar este año es la oportunidad de sacar una mejor versión de ti. Cada crisis que superaste el año pasado es hoy tu mejor llave de lucha.

En suma, las luchas que vienen no son para demostrar quién es más fuerte, sino para demostrarte a ti mismo que eres capaz de levantarte. Al hacerlo, honras la memoria de quien ya no está, porque no hay mejor homenaje para un ser querido que ver que su partida te enseñó a luchar con más amor por tu propia vida.

Esta es una reflexión para tu espíritu y no sustituye la terapia tanatológica o médica. Asume este nuevo año con responsabilidad y mucho amor propio.

**\* Tanatólogo. Conferencista. Escritor. Investigador.**  
**WhatsApp: 6623322296**  
**Correo electrónico:**  
**mi.red.soc@gmail.com**

